



# Duelo y Pérdidas

*Cómo acompañar a nuestros hijos(as) en el proceso de duelo y pérdida*

- En el contexto actual, de pandemia, son muchos los cambios a los que hemos tenido que enfrentarnos. Los niños(as) han tenido que adaptarse a la pérdida de su cotidianidad, salidas, espacio escolar, y su vínculo con pares.
- Los adultos, hemos tenido que adaptarnos a otras pérdidas: pérdidas laborales, pérdidas de espacios sociales, sentirse desprotegidos en términos de salud, pérdida de una relación, pérdidas de un ser querido, etc.
- En ese sentido, el duelo y las pérdidas han sido parte de este escenario excepcional. Así es como el tema de la muerte se hace más cercano, haciéndose presente en conversaciones, y se hace más parte de nuestra realidad.



## ¿Qué es el Duelo?

*Duelo: viene de la palabra DOLOR.*

*Pérdida: asociado directamente a la TRISTEZA.*



# ¿Qué es el Duelo?

- El duelo es un proceso biológico, psicológico y social que se manifiesta tras la muerte de un ser querido. A pesar del dolor y sufrimiento que puede generar, es un proceso normal cuya función es ir adaptándonos progresivamente a la pérdida. Esta adaptación va a depender de muchos factores: la personalidad de la persona en duelo, las circunstancias en las que se ha producido el fallecimiento, la relación con la persona fallecida, los apoyos con los que cuente la persona en duelo, etc.
- El duelo se puede manifestar de muchas y diferentes maneras, emocionalmente pueden aparecer sentimientos de tristeza, enfado, culpa, físicamente con sensación de cansancio, debilidad, tensión, conductualmente evitando o acudiendo a lugares de recuerdo, llanto, aislamiento, y a nivel cognitivo, confusión, preocupación falta de atención.



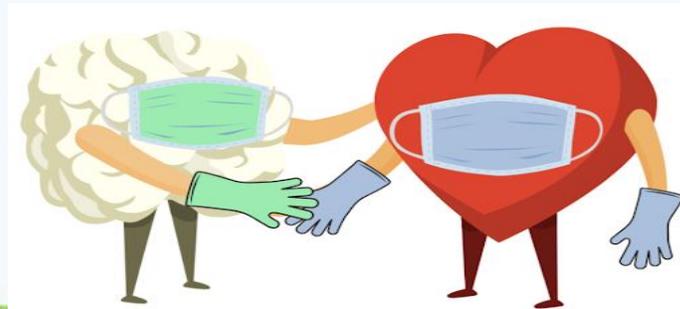
## ¿ Cuánto dura el duelo?

No tiene una duración determinada, cada persona tiene su propio ritmo, el primer año suele ser el más duro y después, poco a poco, vamos adaptándonos a la nueva situación. Se considera que hemos elaborado el duelo en el momento en el que somos capaces de mirar al pasado y recordar con afecto sereno a nuestro ser querido fallecido. (se habla de un proceso aproximado de 2 años)

## ¿ Es igual para todas las personas? ¿Sentimos lo mismo?

No, el duelo es único e intransferible, cada uno/a siente y expresa el dolor de una manera diferente. Cada uno tiene sus propias estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles.

La vida de los niños está sujeta a unos horarios y actividades, que, si se mantienen con normalidad, ayudan a digerir mucho mejor una realidad compleja. Por eso, mantenerse en los hábitos normales de cada día ayuda a los niños a reanudar cuanto antes su vida cotidiana.



# *Etapas de un Duelo*

*Negación*

*Ira*

*Negociación*

*Depresión*

*Aceptación*

• Negación	• Ira	• Negociación	• Depresión	• Aceptación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negarse a sí mismo o al entorno que ha ocurrido la pérdida.</li> <li>• Estado de shock.</li> <li>• Se puede sentir mucho dolor y tristeza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de descontento por no poder evitar la pérdida que sucede.</li> <li>• Se buscan culpables, ya sean otros o uno mismo.</li> <li>• Nos hacemos la pregunta: ¿porqué a mí?</li> <li>• Se puede sentir rabia y en algunas ocasiones, culpa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negociar consigo mismo o con el entorno, entendiendo los pros y contras de la pérdida.</li> <li>• Se intenta retomar la vida sabiendo que va a existir ese dolor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se experimenta tristeza por la pérdida.</li> <li>• Pueden llegar a sucederse episodios depresivos que deberían ceder con el tiempo.</li> <li>• Se puede sentir soledad, abandono, desamparo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se asume que la pérdida es inevitable.</li> <li>• Supone un cambio de visión de la situación sin la pérdida; y es un retomar la vida mas serenamente.</li> </ul>

## De 8 a 12 años

*Cómo entienden la muerte a esta edad?*

*A esta edad ya van incorporando los conceptos de causalidad y universalidad, los niños/as se plantean la propia muerte y aceptan que deben morir un día u otro, pueden captar el significado de los rituales, comprender cómo murió la persona amada, entender el impacto que causa la muerte en su familia y en ellos/ellas mismos/as.*

*Reacciones habituales y orientaciones generales*

*Las reacciones ya se van pareciendo más a las de los adultos aunque aún predominan las respuestas somáticas y conductuales. Ansiedad, confusión general, ira, rabia y sentimiento de fracaso son respuestas frecuentes. Pueden negar que la muerte haya cambiado su vida e insistir en que no les pasa nada, esta negación puede llevar, más tarde, a mostrar una conducta agresiva y/o violenta. Les cuesta verbalizar lo que sienten por lo que es importante respetar su tiempo y mostrarnos cercanos y accesibles, necesitan mantenerse cerca de su grupo de amigos.*

*Puede haber alteraciones en el sueño, Irritabilidad, momentos de silencio o ensimismamiento, desgano, aburrimiento, o cambios en la conducta alimentaria.*

# Adaptación



Poco a poco, los niños deberán volver a sus obligaciones diarias, acomodándose a la nueva situación, retomando sus actividades y responsabilidades diarias.

La muerte de alguien importante puede revitalizar la fe, pero también resentirla. En algunas ocasiones las personas creyentes pueden tener crisis de fe ante la muerte.

Los niños experimentan el duelo de manera diferente. Sus manifestaciones suelen ser oscilantes. No suelen estar todo el día tristes ni contentos, pues sus capacidades de atención y pensamiento aún son limitadas. A veces pueden pasar momentos en que parecen “haberse olvidado” y de repente recordar. Sus emociones suben y bajan. Pueden mostrarse ausentes o meditativos, irritables o activos y necesitan tiempos diferentes a los de los adultos para interpretar y asimilar las nuevas situaciones.



*Para tener en  
consideración al  
momento de conversar....*

- 3 elementos centrales que se debe tener en cuenta con los niños: que es irreversible, que se caracteriza por la ausencia de funciones vitales, que es universal y todos moriremos en algún momento.
- No mentir es esencial, si no tenemos la respuesta correcta no tenemos que tener miedo en reconocerlo.
- Nunca demos explicaciones más allá de la comprensión del niño/a
- Deberíamos hablar de la muerte antes de que se vean emocionalmente vinculados a una situación de duelo, hay muchas ocasiones que lo permiten, la visita a una iglesia, a un cementerio, una flor que se marchita, un animal que muere...etc.
- No tenemos que vincular la muerte a una contrariedad o dificultad, ni a una enfermedad leve o pasajera, tenemos que explicar que produce la muerte.
- Tenemos que utilizar la palabra muerte y eliminar eufemismos como ya descansa, se ha ido de viaje, está durmiendo etc.
- Tenemos que dar a los niños/as la oportunidad de hablar de la persona fallecida y respetar su dolor emocional.

- Ser paciente si se muestran enojados/as. A veces será necesario protegerles y no permitir conductas violentas o incontroladas.
- Abordar los temores, si es que aparecen.
- Animarles a seguir con las actividades que desarrollan normalmente con las personas de su edad.
- Evitar frases del estilo de “los niños no lloran”, “ya eres mayor”, “tienes que ser valiente”, “no te pongas así”, “eres el hombre de la casa”, etc.
- Adoptar la actitud de escucha.
- Procurar no esconder nuestro dolor, es bueno mostrar que las personas adultas también somos vulnerables.
- Tenemos que considerar la posibilidad de crear grupos de apoyo para los niños/as, igual que las personas adultas, los niños/as y jóvenes también necesitan aliento y amistad.

- “¿Sabes? Estoy triste porque (Nombre) ha fallecido, lo/a extraño mucho y a veces tengo ganas de llorar. Esto está bien, y puede que también tú a ratos quieras llorar, gritar o estar enojado/a. Vamos a buscar juntos/as para que expreses lo que estás sintiendo. Vas a sentirte mejor luego de hacerlo”.
- “No es tu culpa, (Nombre) fue atendida(o) de la mejor manera, pero lamentablemente falleció. No es culpa de nadie. Sé que esto es algo muy difícil de aceptar y es doloroso. Recuerda también, que hay muchas personas que te quieren y se preocupan por ti, y quieren apoyarte en este momento”.
- Importante preparar un ritual de despedida en casa, en familia, con sus propios símbolos, o dibujos, cartas, plantar una semilla, qué le quiero decir a la persona que se fue, etc.
- La persona que se va, neurobiológicamente quedo en nuestras células, un gesto, una memoria, una palabra, dejan huellas en nuestro aprendizaje. La persona se va físicamente, pero sigue con nosotros, no hay que “despedirse”, como se pensaba antes.

En la medida que un adulto acompañe al niño(a), ya sea respondiendo las preguntas que pueda tener sobre la muerte, así como conteniéndolo emocionalmente cuando viva la pérdida de un ser querido, podrán incorporar la experiencia de la muerte como un elemento que es parte de la vida y no como algo que da miedo, un tabú o algo que pudiera desorganizarlos.

[https://www.youtube.com/watch?v=U8\\_0I3TOJlc](https://www.youtube.com/watch?v=U8_0I3TOJlc)

